

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
Салихова А.А./



МЕНЮ
5 марта 2024 г.
Сад 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	150	8,24	10,16	23,98	221,40	0,06
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	40/10	1,99	7,11	12,88	123,43	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			400	10,43	17,37	51,86	404,83	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			100	1,19	1,06	30,12	136,30	1,40
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ <small>(рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)</small>	180	5,92	0,50	11,84	75,91	4,55
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,68	4,68	17,58	122,11	4,33
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <small>(рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	80	10,52	4,05	4,59	97,21	0,67
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,63	0,27	21,96	92,70	180,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	60	1,14	5,34	4,62	71,35	4,20
Итого			680	24,20	15,28	81,79	561,26	193,75
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	9,50	18,41	1,74	210,74	0,13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	70	0,56	0,07	1,19	9,08	3,49
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,22	0,11	16,21	64,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			425	13,92	19,07	42,45	396,86	3,62
Всего				49,74	52,78	206,22	1 499,25	198,83

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Салихова А.А./

МЕНЮ
5 марта 2024 г.
Ясли 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,13	10,01	23,98	219,53	0,06
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	45/5	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	135/15	0,15	0,08	11,26	45,03	0,00
Итого			350	10,62	18,53	50,37	410,41	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			95	1,17	1,06	29,63	134,15	1,30
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	150	4,87	0,41	10,04	63,71	3,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,06	3,60	13,52	93,91	3,33
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	60	7,72	2,50	3,65	68,20	0,50
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,53	0,23	18,30	77,25	150,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,75	3,52	3,05	47,11	2,77
Итого			540	18,58	10,61	65,52	431,76	160,38
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,22	14,48	1,38	164,69	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,10	14,59	58,38	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			340	11,25	15,09	39,71	338,50	1,35
Всего				41,62	45,29	185,23	1 314,82	163,09

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
Салихова А.А./



МЕНЮ

5 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155/5	1,12	8,13	6,92	105,35	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой муки высш. сорт)</small>	40/5	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			385	3,09	16,50	17,85	232,32	0,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			247	0,78	0,39	10,30	50,32	9,76
Обед								
2008	110	СУП КУЛЕШ С МЯСОМ <small>(крупа гречневая ядрица, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к)</small>	150/25	7,42	14,53	11,63	206,80	0,33
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	105	1,68	8,33	13,36	135,30	6,72
2012	282	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ <small>(говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой муки высш. сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	70	10,19	15,04	10,92	219,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			570	22,33	38,25	53,68	648,16	7,13
Полдник								
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ <small>(картофель, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)</small>	120	2,03	8,31	14,17	139,67	3,70
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			337	2,72	8,35	15,91	149,69	7,50
Всего				28,92	63,49	97,74	1 080,49	24,47